

Obóz Sportowy z OKKS

Data wyjazdu: 29.01.2024r.

Zbiórka – 9:30-10:00 parking obok OCKiR Orzech ul. Sobolaków 5

Wyjazd – 10.00

Miejsce obozu – Zespół Szkół Licealnych, ul. M. Curie-Skłodowskiej 6, 37-300 Leżajsk

Niezbędnik obozowy

- strój sportowy,
- buty sportowe,
- bidon (najlepiej podpisany),
- strój kąpielowy,
- dodatkowy ręcznik na basen,
- czepek na basen,
- ręczniki, klapki, płyn do kąpieli, pasta, szczoteczka do zębów,
- kompletny strój zimowy (ciepły, nieprzemakalny, do zabaw na świeżym powietrzu),
- leki podawane na stałe (opisane imieniem i nazwiskiem oraz częstotliwością przyjmowania)

Nasze zasady

- 1) Nie korzystasz na obozie z telefonów, komputerów tabletów (zostanie wyznaczona 1h dziennie na korzystanie z ww. sprzętów, poza tymi godzinami kontaktujesz się z rodzicami, rodziną przez trenerów/kierownika – tylko w razie konieczności).
- 2) Nie pijesz napojów gazowanych i nie jesz chipsów, nie kupujesz ww. produktów podczas trwania obozu.
- 3) Nie posiadasz i nie używasz elektronicznych papierosów i innych używek. Nie oglądasz w telefonie niedozwolonych treści – złamanie tego zakazu skutkuje natychmiastowym usunięciem z obozu.
- 4) Jeśli nie trenujesz, bo masz kontuzję, przebywasz z drużyną na treningu (jeśli nie ma co do tego przeciwwskazań).
- 5) Jeśli coś Ci dolega lub ktoś Ci dokucza **masz obowiązek** zgłosić to swojemu trenerowi.
- 6) Nie wychodzisz z ośrodka bez opieki trenera.
- 7) Jesteś sam odpowiedzialny za utrzymanie higieny oraz **masz obowiązek** trzymać się podstawowych zasad higieny (mycie zębów, codzienne kąpiele, zmiana bielizny itp.).
- 8) Zachowujesz się kulturalnie, szanujesz inne osoby. Dbasz o sprzęt sportowy i swój pokój wspólnie z współlokatorami.

Data powrotu: 04.02.2024r. ok. 14:00-15:00

**Miejsce powrotu: parking obok OCKiR Orzech ul.
Sobolaków 5**